

## Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Novita Arum Nurkumala<sup>1</sup>, Filius Chandra<sup>2</sup>, Andicha Gustra Jeki<sup>3</sup>, Ariyanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

<sup>4</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [novitaarumnk31@gmail.com](mailto:novitaarumnk31@gmail.com)

### Abstract

*An individual's knowledge of a balanced diet influences attitudes and behaviours in food choices and nutritional status. Nutritional imbalances can result from inadequate understanding of nutrition. WHO 2016 with the category of undernourishment for girls 8.4% and boys 12.4, Riskesdas 2018 prevalence of nutritional status of adolescents 13- 15 years very thin 2.1% and thin 5.5%. Jambi City Health Office in 2022, the working area of Puskesmas Koni Junior High School level with 444 cases experiencing malnutrition, the purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, attitudes and behaviour of balanced diet with the incidence of malnutrition in adolescent girls at SMPN 1 Jambi City in May-June. This type of research is quantitative with a cross-sectional design, data collection by distributing questionnaires and measuring nutritional status. The sample size was 71 people. Data analysis was done using univariate and bivariate analysis using Chi-square test. The results showed a percentage picture of poor knowledge of 19 students (26.8%), moderate attitude of 44 students (62%), adequate behaviour of 34 students (47.9%), poor nutritional status of 16 students (22.5%). There is a relationship between balanced nutrition knowledge and the incidence of malnutrition with a p-value of 0.023, there is no relationship between balanced nutrition attitudes and the incidence of malnutrition with a p-value of 0.059, there is a relationship between balanced nutrition behaviour and the incidence of malnutrition with a p-value of 0.023. It is expected that schools and the Jambi City Health Office can work together to educate adolescents about balanced dietary guidelines.*

**Keywords:** attitude, adolescent, balanced diet, knowledge

### Abstrak

Pengetahuan gizi seimbang seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan status gizinya. Ketidakeimbangan gizi dapat diakibatkan oleh pemahaman gizi yang tidak memadai. WHO 2016 dengan kategori gizi kurang putri 8,4% dan putra 12,4, Riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja 13-15 tahun sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP dengan 444 kasus yang mengalami gizi kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMPN 1 kota jambi pada bulan mei-juni. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain crosssectional, pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner dan pengukuran status gizi. Jumlah sampel 71 orang. Analisis data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran pengetahuan kurang baik 19 siswi (26,8%), sikap sedang sebanyak 44 siswi (62%), perilaku cukup sebanyak 34 siswi (47,9%), status gizi kurang sebanyak 16 siswi (22,5%). Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang dengan nilai p-value 0,023, tidak terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang dengan nilai p-value 0,059, terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang dengan nilai p-value 0,023. Diharapkan kepada sekolah dan dinas kesehatan Kota Jambi agar dapat bekerja sama dalam memberikan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang kepada remaja.

**Kata Kunci:** gizi seimbang, pengetahuan, sikap, perilaku, remaja putri,

## PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, sehingga tidak menimbulkan penyakit. Serta mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan gizi seimbang seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan status gizinya (Kemenkes, 2014). Ketidakseimbangan gizi dapat diakibatkan oleh pemahaman gizi yang tidak memadai dan akses informasi kesehatan yang terbatas sehingga meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Fauzi, 2012). Selain itu, pengetahuan dan perilaku terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang berkualitas (Notoatmodjo, 2010).

Menurut WHO pada tahun 2016 Prevalensi data global remaja dengan kategori kurus untuk putri sebesar 8,4% dan putra sebesar 12,4, dan Menurut data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi gizi kurang pada usia 15-18 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U mencapai angka 1,4% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Kemenkes, 2018).

Gizi kurang (*thinness*) adalah suatu proses kurang makan saat kebutuhan normal terhadap status gizi tidak terpenuhi, atau zat gizi tersebut hilang dalam jumlah yang lebih besar dari pada yang masuk yang dimana fisiknya tampak sangat kurus karena pola makan sehari-harinya tidak menyediakan energi yang cukup (Arthamara, 2016). Penyebab utama masalah gizi kurang (*thinness*) dikalangan anak muda adalah pola makan yang ketat, sehingga anak muda tidak mendapatkan makanan yang cukup. Gizi kurang (*thinness*) memiliki dampak negatif pada pertumbuhan, perkembangan fisik dan mental, produksi energi, IQ, kreativitas, dan tingkat produktivitas (Ariani, 2017). Selain itu remaja lebih rentan untuk menderita penyakit-penyakit infeksi, mengalami gangguan konsentrasi, mudah lelah, hingga aktifitas berkurang dan tidak energik merupakan konsekuensi yang dapat ditimbulkan oleh gizi kurang (*thinness*) (Fikawati, 2017).

Gizi kurang (*thinness*) dapat terjadi ketika asupan energi melalui makanan lebih kecil dari pada energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat menyebabkan bergesernya keseimbangan energi ke arah negatif, dan mengakibatkan siswa kekurangan tenaga untuk bergerak dan melakukan berbagai aktivitas, siswa akan menjadi malas dan merasa lemas, sehingga membuat berat badan cenderung turun dan mengalami gizi kurang (Fikawati, 2017). Dampak kekurangan berat badan yaitu akan berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan fisik, mental, intelektual, dan sosial remaja. Salah satu akibat kekurangan gizi dapat menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar terganggu serta dapat menurunkan konsentrasi (Zahtamal & Munir, 2019). Masalah status gizi kurang dan status gizi lebih terutama dapat menyebabkan dampak yang sangat buruk bagi penderita. Status gizi kurang dapat mengakibatkan anemia, dimana apabila remaja mengalaminya dapat berdampak yaitu penurunan imunitas, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktifitas.

Gizi kurang (*thinness*) dipengaruhi oleh dua jenis faktor yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Konsumsi makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor yang mempengaruhi secara langsung. Faktor tidak langsung meliputi umur, jenis kelamin, ekonomi keluarga, produksi pangan, kebersihan lingkungan, pemahaman gizi, olahraga dan pelayanan kesehatan. Salah satu faktor yang sangat penting dan akan menyebabkan kekurangan gizi yaitu asupan makan. Hal ini karena remaja masih banyak mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi kebutuhan gizinya (Lampus et al., 2016). Salah satu

kebutuhan gizi yang perlu dipenuhi oleh remaja adalah asupan energi. Asupan energi merupakan asupan utama karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi maka kebutuhan protein, vitamin, mineral dan lainnya tidak dapat dimanfaatkan secara efektif untuk berbagai fungsi metabolisme. Pada masa pubertas, pertumbuhan dan perkembangan fisik membutuhkan banyak energi. Kekurangan energi dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan atau keterlambatan pubertas (Fikawati, 2017).

Pengetahuan merupakan hasil yang didapatkan dari rasa keingintahuan seseorang melalui proses sensor menggunakan panca indera terutama mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan memiliki peran yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka dan *open behaviour* (Florence, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan dan faktor umur, kemudian ada faktor eksternal seperti faktor lingkungan, media massa dan faktor budaya.

Sikap adalah juga respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Sikap adalah keadaan mental dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya. Perilaku pada dasarnya berorientasi pada tujuan. Dengan perkataan lain, perilaku kita pada umumnya dimotivasi oleh suatu keinginan untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan spesifik tersebut tidak selalu diketahui secara sadar oleh individu yang bersangkutan (Lestari, 2020). Perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behaviour causes*) dan faktor di luar perilaku (*Non Behaviour causes*). Pelaku itu sendiri ditentukan atau terbentuk tiga faktor seperti faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*) dan faktor penguat (*reinforcement factor*) (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi seimbang selain mempengaruhi perilaku gizi seimbang, juga berpengaruh terhadap sikap gizi seimbang. Sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Sikap manusia terhadap makanan dibentuk sejak usia dini, dan sikap mereka tentang hal itu dibentuk oleh pengalaman mereka. Setiap orang memiliki pendapat tentang makanan berdasarkan pengalaman mereka, menyenangkan atau tidak menyenangkan dan suka atau tidak suka terhadap makanan (Tennisa, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi jambi adalah sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, diketahui kasus permasalahan gizi tinggi pada tahun 2022 berada di wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP dengan 444 kasus yang mengalami gizi kurang, lalu di urutan kedua yaitu Puskesmas PALL V 78 kasus gizi kurang, dan untuk urutan ketiga yaitu Puskesmas PALL X dengan jumlah 51 kasus gizi kurang (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022).

Berdasarkan uraian yang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian gizi kurang pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi buruk pada remaja. Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 12-15 di SMP N 1 Kota Jambi. Jumlah populasi sebanyak 181 seluruh siswi kelas VII A – VII J dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 71 remaja dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei - juni. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat

dengan menggunakan uji chi square untuk mengetahui gambaran variabel independen (Pengetahuan, sikap dan perilaku) dengan variabel dependen (kejadian gizi kurang di SMP N 1 Kota Jambi).

## HASIL

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Usia Responden

Usia	Jumlah	%
12 Tahun	33	46,5
13 Tahun	38	53,5
Total	71	100%

Sebagian besar usia responden yang berpartisipasi pada penelitian ini adalah usia 13 tahun (53,5%) dan untuk usia 12 tahun hanya 46,5%. Seiring bertambahnya usia, pengetahuan dan perilaku gizi akan semakin baik. Semakin cukup usia seseorang akan banyak pengetahuan tentang gizi dan mengikuti pola makan yang baik.

#### Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai tingkat pengetahuan responden yang didapatkan melalui kuesioner yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang baik. Data pengetahuan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	29	40,8
Sedang	23	32,4
Kurang	19	26,8
Total	71	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri dari 71 responden penelitian yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 responden (40,8%), pengetahuan sedang sebanyak 23 responden (32,4%) dan pengetahuan kurang sebanyak 19 responden (26,8%).

#### Gambaran Sikap Remaja Terkait Gizi Seimbang Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai sikap responden terhadap gizi seimbang yang didapatkan melalui kuesioner. Data sikap responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Gambaran Sikap Remaja Terkait Gizi Seimbang

Sikap	Jumlah	%
Baik	27	38
Sedang	44	62
Kurang	0	0
Total	71	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 71 remaja putri terdapat 27 responden (38%) memiliki sikap baik terhadap gizi seimbang dan 44 responden (62%) memiliki sikap gizi seimbang kategori sedang.

## Gambaran Perilaku Remaja Terkait Gizi Seimbang Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Tabel 4. Gambaran Perilaku Remaja Terkait Gizi Seimbang

Perilaku	Jumlah	%
Baik	37	52,1
Kurang baik	34	47,9
Total	71	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 responden penelitian yang memiliki perilaku baik sebanyak 37 responden (52,1%), perilaku kurang baik sebanyak 34 responden (47,9%).

## Gambaran Status Gizi Remaja Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Tabel 5. Gambaran Status Gizi Remaja

Status Gizi	Jumlah	%
Gizi Kurang	16	22,5
Gizi Baik	54	76,1
Gizi Lebih	1	1,4
Total	71	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 responden penelitian yang memiliki status gizi kurang sebanyak 16 responden (22,5%), status gizi baik sebanyak 54 responden (76,1%) dan status gizi lebih sebanyak 1 responden (1,4%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana et al., (2023) menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki gizi baik, yaitu 68,8%, akan tetapi hasil dari indeks massa tubuh menurut usia pada remaja dengan jumlah persentase gizi lebih dan obesitas, yaitu 18,8% dan gizi kurang yaitu 12,5%.

## Analisis Bivariat

### Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Kota Jambi

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Gizi Kurang

Pengetahuan	Status Gizi						Total	%	P-Value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	26	89,6	3	10,3	0	0	29	100	0,023
Sedang	13	56,5	10	43,5	0	0	23	100	
Kurang	15	78,9	3	15,8	1	5,3	19	100	
Total	54	76,1	16	22,5	1	1,4	71	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat p value 0,023 ( $p < 0,05$ ) dengan menggunakan uji *chi-square*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang. Adanya hubungan tersebut sesuai dengan hasil distribusi responden yang mayoritas adalah pengetahuan cukup yaitu 10 orang (43,5%) dan kurang baik 3 orang (15,8%) dari total seluruh responden yang memiliki status gizi gizi kurang.

## Hubungan Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Tabel 7. Hubungan Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang

Sikap	Status Gizi						Total	%	P-Value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	17	63	10	37	0	0	27	100	0,059
Sedang	37	84,1	6	13,6	1	2,3	44	100	
Total	54	76,1	16	22,5	1	1,4	71	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian gizi kurang pada remaja yang ditunjukkan oleh p value adalah sebesar 0,059 ( $p\text{-value} > 0,05$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 71 responden remaja, sebanyak 10 remaja gizi kurang (37%) memiliki sikap baik dan 6 remaja (13,6%) memiliki sikap sedang. Remaja dengan jumlah sikap kurang terbanyak terdapat pada remaja dengan kategori normal sebanyak 37 orang. Hasil ini mendapatkan bahwa remaja cenderung memiliki sikap kurang. Sejalan dengan penelitian ini, menurut Kristian et al., (2019), tidak didapatkan hubungan bermakna antara sikap dengan status gizi pada siswa sekolah dasar di Jakarta. Selain itu, menurut penelitian Fatharanni et al., (2019), tidak ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah.

## Hubungan Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi

Tabel 8. Hubungan Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang

Perilaku	Status Gizi						Total	%	P-Value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Baik	33	89,2	4	10,8	0	0	37	100	0,023
Sedang	21	61,8	12	35,3	1	2,9	34	100	
Total	54	76,1	16	22,5	1	1,4	71	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja yang ditunjukkan oleh p value adalah sebesar 0,023 ( $P\text{-value} < 0,05$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari 71 responden remaja, sebanyak 12 remaja gizi kurang (35,3%) memiliki perilaku sedang dan 4 remaja (10,8%) memiliki perilaku baik. Remaja dengan jumlah perilaku baik terbanyak terdapat pada remaja dengan kategori status gizi baik sebanyak 33 orang.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Pengetahuan dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah usia. Usia menggambarkan kematangan fisik, psikis dan sosial yang mempengaruhi proses belajar mengajar. Ini berarti bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penangkapan informasi yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan pengetahuan seseorang (Hanifah & Suparti, 2017). Usia berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan berkembang pula daya tangkap dan pola

pikirnya, sehingga pengetahuan yang di perolehnya semakin membaik (Sulistiyowati et al., 2017).

Usia remaja (10 – 18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama remaja, memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi yang khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olah raga dan kondisi fisik lainnya (Ubro, 2014).

Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khususnya pada remaja putri, asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Usdeka et al., 2023). Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari pada masa anak-anak akan tetapi remaja cenderung melakukan pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan (Widnatusifah et al., 2020).

Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 10 - 15 tahun sebesar 2000-2400 kkal untuk laki-laki dan 1900-2050 kkal untuk perempuan. Oleh karena itu masa remaja pada usia ini perlu adanya pengetahuan gizi seimbang yang harus dibekali pada remaja agar pada saat pemilihan makan, remaja telah mengetahui pedoman dalam mengkonsumsi makanan (Nurbaeti & Barizah, 2019).

### **Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja**

Dalam hasil penelitian ini, didapatkan banyak responden belum memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik terhadap gizi seimbang. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju praktik yang baik. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi seimbang dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap praktik diet sehingga diharapkan para siswi memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang (Maharibe, 2014).

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu subyek tertentu. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, sehingga akan mempengaruhi status gizi (Notoatmodjo, 2012). Hasil penelitian Ardian et al., (2023), menyatakan bahwa pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi. Perilaku yang didasari pengetahuan akan bertahan lebih lama, karena penting bagi remaja untuk memperoleh bekal pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik (Ardian et al., 2023).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan tentang gizi yang kurang dapat menjadi salah satu penentu status gizi karena menentukan sikap atau perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi serta pola makan terkait jumlah, jenis dan frekuensi yang akan mempengaruhi asupan (Puspasari & Andriani, 2017)

Pada penelitian ini, remaja putri cenderung memiliki pengetahuan yang cukup dan kurang. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang diambil dari kuesioner Nuryani (2019) yang telah dimodifikasi dan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Sehingga dapat dikatakan bahwa kecenderungan responden memiliki pengetahuan kurang berarti responden kurang ataupun tidak memahami mengenai Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur dalam Permenkes tahun 2014.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang diperoleh dengan melibatkan panca indera baik disadari maupun tidak (Donsu, 2019). Pada penelitian ini pengetahuan siswa diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 15 pernyataan dan diperoleh sebagian besar siswa (40,8%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Veronika et al., (2021) yang menunjukkan bahwa sebesar 81% remaja sudah memiliki pengetahuan yang baik. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria et al., (2022) yang menunjukkan bahwa sebesar (53,5%) remaja masih ditemukan memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik.

Kurangnya pengetahuan pada responden, disebabkan karena kurangnya pendidikan atau penyuluhan gizi. Padahal, pendidikan gizi bertujuan agar masyarakat dapat memahami fungsi zat gizi, kebutuhan gizi serta dampak dari kelebihan dan kekurangan gizi bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan juga anggota keluarganya. Tingkat pengetahuan yang kurang akan menimbulkan masalah bagi seseorang, bukan hanya dari segi status gizinya, melainkan juga berpengaruh pada berkurangnya kecerdasan seseorang dan menurunnya produktivitas (Noviasty & Susanti, 2020).

### **Gambaran Aktivitas Fisik Remaja SMP Pelita Raya**

Aktivitas fisik rendah disebabkan responden kurang melakukan aktivitas fisik, responden cenderung melakukan kegiatan duduk, nonton TV/film/youtube, bermain game/gadget, berbaring, dan belajar, namun jarang berolahraga sehingga kurang memperhatikan kebugaran tubuhnya, serta sebagian besar responden pergi kesekolah menggunakan angkutan umum dan kendaraan pribadi seperti sepeda motor (Damayanti, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Septiadi & Alwi Nurudin (2023) pada remaja putri di SMAN 7 Surakarta yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi sebesar 19 responden (63,3%) dibandingkan aktivitas fisik rendah sebesar 8 responden (26,7%).

Berdasarkan literasi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik remaja saat ini sehingga dapat menjadi penghambat atau pendukung. faktor-faktor yang berkontribusi pada partisipasi remaja termasuk status sosial, lokasi perkotaan/pedesaan, aksesibilitas/ketersediaan, jenis kelamin, ras/etnis, dan teknologi (Nash, 2018). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis (Welis & Rifki, 2013).

### **Gambaran Sikap Remaja Terkait Gizi Seimbang Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Sikap adalah perasaan positif ataupun negatif sebagai respon seseorang terhadap suatu objek, orang dan lingkungan, sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan. Namun sikap bukanlah suatu tindakan atau perilaku maupun perubahan dari sikap sehingga menjadi sikap membutuhkan faktor pendukung lainnya. (Fatharanni et al., 2019).

Awal terbentuknya sikap adalah pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang baik terhadap gizi terbentuk dari komponen pengetahuan gizi. Pengetahuan seseorang dapat mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif. Kedua aspek tersebutlah yang akan menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek. Semakin banyak aspek positif maka akan menumbuhkan sikap positif pada objek tersebut (Florence, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dengan sikap gizi seimbang dengan katogeri sedang melebihi responden yang memiliki sikap baik. Dengan demikian

diketahui jika responden pada umumnya mempunyai sikap baik terhadap gizi seimbang atau dapat dikatakan belum sejalan dan belum mengerti betapa pentingnya gizi seimbang.

Sejalan dengan teori dari Aulia (2021) bahwa sikap terbentuk dari penerimaan informasi dan akan memengaruhi perilaku seseorang dalam pemilihan dan penentuan makanan yang bergizi seimbang. Menurut Nuryani (2019), pengetahuan gizi akan berhubungan dengan perilaku gizi pada remaja. Kebutuhan gizi remaja sangat dipengaruhi oleh sikapnya (Dewi, 2013). Persepsi dalam pemilihan jenis makanan yang tepat dapat memengaruhi keadaan individu karena sanggup untuk menerima dan merespon informasi yang didapatnya mengenai makanan bergizi (Laenggeng & Lumalang, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Mulyani et al., (2014) bahwa terdapat (55,9%) remaja belum memiliki sikap gizi seimbang yang baik sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Raule et al., (2022) menemukan sebagian besar remaja sudah memiliki sikap gizi seimbang yang baik yaitu sebesar (97,8%) remaja. Sikap gizi dapat menentukan kualitas makanan dan untuk mendorong perilaku gizi yang baik (Rukmana et al., 2023).

### **Gambaran Perilaku Remaja Terkait Gizi Seimbang Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Perilaku merupakan respon seseorang terhadap suatu stimulus, baik secara pasif maupun aktif. Pada penelitian ini, sebagian besar responden cenderung memiliki perilaku yang baik. Hal ini tidak selaras dengan pengetahuan responden yang cenderung kurang dan sikap responden yang cenderung kurang baik. Perilaku responden yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan sikapnya ini, dapat disebabkan karena perilaku seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang merupakan faktor predisposisi dari perubahan perilaku, namun juga dipengaruhi oleh faktor pemungkin (ketersediaan sarana dan prasarana) serta faktor penguat (pengaruh tokoh masyarakat dan orang yang dianggap penting, petugas kesehatan dan undang-undang (Maharibe, 2014).

Hasil penelitian ini membuktikan teori yang ada, bahwa perilaku gizi seimbang yang dilakukan dengan baik, akan mendapatkan hasil status gizi yang baik pula. Sehingga dapat dikatakan bahwa responden telah memahami gizi seimbang dan responden sudah mampu untuk menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Karena apabila kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dan persepsi dalam penentuan pangan yang dikonsumsi tentunya akan memengaruhi tindakan gizinya (Maharibe, 2014).

Menurut Maharibe (2014) perilaku gizi seimbang sangat memengaruhi status gizi remaja seperti faktor lingkungan, di mana responden yang memiliki perilaku baik tinggal bersama keluarga, sehingga berdampak pada pola konsumsi responden dalam menentukan makanan yang baik dan sepenuhnya dalam pengawasan keluarga. Selain itu menurut implementasi gizi seimbang pada remaja dipengaruhi beberapa faktor antara lain jenis kelamin, uang saku, pendidikan dan pekerjaan orang tua, dan juga tingkah laku terkait pengetahuan gizi seimbang.

Jika pada kesehariannya remaja tidak pernah menerapkan gizi seimbang maka ia tidak akan melakukan gizi seimbang. Lingkungan remaja sekitar tempat tinggal juga dapat berpengaruh. Lingkungan sosial yang remaja-remaja nya yang menerapkan gizi seimbang dapat mempengaruhi remaja lainnya untuk berperilaku yang sama. Hal ini sesuai dengan pengertian pengetahuan yang merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Aslina, 2016).

Sejalan dengan penelitian ini, Raule et al., (2022) menemukan bahwa terdapat (73,6%) remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang dengan kateogri baik. Namun berbeda dengan

penelitian yang dilakukan oleh Aslina (2016) di SMA N 5 Pekanbaru, dimana hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memiliki perilaku gizi seimbang cukup dibandingkan dengan perilaku gizi seimbang baik.

### **Gambaran Status Gizi Remaja Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Status gizi adalah keadaan gizi seseorang untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi normal atau tidak (malnutrition). Masalah gizi adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan atau keseimbangan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktivitas (Supariasa et al., 2016).

Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Hartaningrum et al., 2021)

Status gizi normal mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan asupan gizi oleh tubuh. Status gizi normal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Status gizi yang cenderung normal pada responden, dapat bermanfaat dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, menghasilkan sehat fisik dan mental sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup (Fatharanni et al., 2019).

Status gizi yang kurang dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan, berkurangnya fungsi imun dan meningkatnya resiko infeksi, gangguan perkembangan kognitif, pada kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu dan bayi, kemampuan kerja terbatas sehingga dapat menyebabkan kemiskinan, cedera dan trauma sukar sembuh, serta peningkatan resiko penyakit kronis di kemudian hari. Pada kondisi kekurangan gizi yang berat dapat bermanifestasi sebagai marasmus, kwasiokor dan kombinasi marasmus kwasiokor (Fatharanni et al., 2019).

Kelebihan status gizi pada responden dapat disebabkan karena tingkat aktivitas fisik yang rendah, asupan makronutrien dan energi yang berlebih, dan karena faktor gaya hidup lain. Hal ini akan mengakibatkan masalah kesehatan yang berkaitan dengan obesitas, seperti diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskuler dan sindrom metabolik. Selain itu, status gizi lebih juga berperan dalam terjadinya dislipidemia, gangguan fungsi usus, terganggunya fungsi otak, sistem reproduksi dan fungsi imun (Fatharanni et al., 2019).

### **Analisis Bivariat**

#### **Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Muliyati et al., (2019), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan status gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi (Lestari et al., 2022).

Rayipratiwi et al., (2022) berpendapat bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan sehari-hari sehingga akan memengaruhi

status gizi seseorang serta kebiasaan pola makan seseorang. Pengetahuan gizi dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Lestari et al., 2022). Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan berhubungan dengan status gizi (T. P. Putri et al., 2023)

Gizi seimbang ialah susunan makanan harian yang mengandung zat gizi disertai jenis dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik dan kebersihan (Marmi, 2014). Remaja dalam perkembangannya juga mengalami perkembangan kognitif. Perkembangan kognitif seseorang berpengaruh dalam kemampuan menerima dan menganalisis suatu informasi, salah satunya informasi tentang gizi seimbang dalam mempertahankan kesehatan tubuhnya (Lestari et al., 2022).

Pengetahuan remaja tentang pengaturan pola konsumsi makanan sehat perlu ditingkatkan dalam menjaga kondisi tubuh yang sehat. Pengetahuan remaja yang bertambah tentang makanan sehat menyebabkan remaja semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang sehat. Pengetahuan tentang pola makanan sehat diperlukan agar remaja dapat mengatur pola makannya secara beragam dan bervariasi dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kebiasaan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji sering memengaruhi menurunnya kualitas konsumsi sehat pada remaja karena makanan cepat saji cenderung memiliki komposisi gizi yang tidak seimbang seperti makanan berkalori tinggi, namun kurang serat (Tepriandy & Rochadi, 2021).

Dari penelitian yang telah dilakukan, terdapat responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik namun memiliki status gizi kurang. Sehingga menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang saja namun ada kemungkinan beberapa faktor tertentu seperti aktifitas fisik, peran orang tua, ketersediaan pangan dirumah, uang jajan, ekonomi.

### **Hubungan Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Sikap adalah perasaan sebagai respon seseorang terhadap suatu objek, orang dan lingkungan sebagai hasil dari pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan. Menurut Danna (2019) sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan respon perasaan mendukung atau tidak mendukung apabila seseorang diberi stimulus. Sikap yang baik belum tentu memunculkan tindakan atau perilaku atau praktik yang baik. Sikap yang mendukung tetapi praktik atau perilaku kurang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan dan media massa (Shaliha, 2022).

Menurut Pantaleon (2019), faktor langsung dari status gizi dipengaruhi oleh asupan dan penyakit infeksi. Jika asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan, maka status gizi individu tersebut akan optimal atau baik. Kuantitas energi yang dibutuhkan seseorang tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, dan kondisi khusus. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi kurang atau lebih, maka individu tersebut akan memiliki status gizi yang tidak optimal

Konsumsi gizi seimbang bisa dilakukan dengan makan secukupnya dengan mengikuti slogan isi piringku. Konsumsi makanan sehat dan gizi seimbang dapat mendukung peningkatan imun tubuh seseorang sehingga dapat memberikan perlindungan tambahan bagi tubuh. Konsumsi gizi seimbang ditandai dengan kecukupan jumlah, jenis, dan variasi

makanan. Masyarakat juga bisa merancang porsi makan yang beragam mulai dari makanan pokok sampai hasil olahannya (Tepriandy & Rochadi, 2021).

Dalam penelitian ini masih ditemukan beberapa responden yang memiliki sikap gizi seimbang yang baik tetapi mengalami masalah gizi dan juga sebaliknya responden yang memiliki sikap gizi seimbang yang cukup tetapi memiliki status gizi normal. Hal ini dapat terjadi karena berbagai macam faktor. Menurut Siburian (2016) adanya sikap positif dengan status gizi tidak normal dapat disebabkan oleh perilaku keluarga yang tidak mendukung dan menumbuhkan kemandirian dalam mengatasi masalah gizi sedangkan sikap negatif dengan status gizi normal dapat dipengaruhi oleh pelayanan kesehatan (sarana pelayanan kesehatan dasar yang terjangkau oleh setiap keluarga yang membutuhkan) dan lingkungan yang memadai.

Pada penelitian ini terdapat sebagian kecil responden yang memiliki sikap gizi seimbang yang baik namun memiliki status gizi kurang. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Meskipun remaja tersebut memiliki pengetahuan gizi yang baik namun belum tentu pengetahuan tersebut di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Pantaleon, 2019).

### **Hubungan Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi**

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rayipratiwi et al., (2023) bahwa perilaku gizi seimbang memiliki korelasi dengan kejadian gizi kurang dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan sehari-hari sehingga akan memengaruhi status gizi seseorang. Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuryani (2019), ia menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang.

Perilaku gizi seimbang yang berprinsip pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di dalam empat pilar gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan normal secara teratur juga dapat mencegah masalah gizi pada remaja. Menurut Sofiatun (2017), timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi dari zat gizi yang dikonsumsi. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika perilaku gizi seimbang tidak sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal (Sofiatun, 2017).

Perilaku gizi seimbang yang dilakukan dengan baik, akan memberikan status gizi yang baik pula (Almatsier, 2014). Perilaku gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang, berperilaku hidup sehat, aktivitas fisik, serta memelihara berat badan (Notoatmodjo, 2012).

Perilaku gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi untuk kegiatan fisik sehari-hari (Nurdzulqaidah et al., 2019). Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang. Pada Tabel 8 sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, namun ditemukan sedikit yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini disebabkan karena sebagian besar subjek tidak menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga menemukan jawaban dari pernyataan dengan skor rendah, yaitu mengenai kurang beragamnya asupan

makanan yang dikonsumsi dalam sehari, kurangnya menerapkan isi 4 pilar gizi seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta tidak mengetahui cara menghitung status gizi pada remaja.

Penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik namun memiliki status gizi kurang. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya adalah asupan makanan dan infeksi. Sehingga faktor tersebut diduga merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi remaja meskipun memiliki perilaku gizi seimbang yang baik (Pantaleon, 2019).

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 1 Kota Jambi dengan nilai (p-value 0,023), tidak terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 1 Kota Jambi dengan nilai (p-value 0,059), terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 1 Kota Jambi dengan nilai (p-value 0,023)

## **SARAN**

Siswa/i perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang, diharapkan bagi pihak sekolah bekerja sama dengan pihak puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan penyuluhan berkaitan dengan “Isi Piringki” dan risiko gizi kurang agar para siswa/i memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi yang berpedoman pada gizi seimbang, perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel sosial ekonomi dan faktor predisposisi lainnya, penelitian ini memberikan informasi tentang hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri sehingga peneliti mengharapkan agar dapat dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin, menyesuaikan antara berat badan remaja dengan status gizi remaja serta perlunya melakukan edukasi tentang gizi pada remaja, diharapkan bisa mengaplikasikan ilmu yang didapat sehingga dapat diterapkan di masyarakat

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak terkait yang telah memberikan kerjasama yang baik dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Ardian, J., Jauhari, M. T., Rahmiati, B. F., Naktiani, W. C., & Solehah, N. Z. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa-Siswi Di Smpn 1 Peringgarata Lombok Tengah. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Dan Inovasi*, 4(1), 875–884.
- Ariani. (2017). Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arthamara, S. R. (2016). Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa Kelas X Smk N 1 Cepu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 489–494.
- Aslina. (2016). Perilaku Remaja Terkait Gizi Seimbang Di Smu Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016. *Ensiklopedia*, 1(4), 133–138.

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (Jigk)*, 2(02), 31–35.
- Cory Aulia, Fauzi. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja
- Danna, M. O. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dukungan Dengan Kemandirian Keluarga Pada Anak Stunting Di Puskesmas Bulak Banteng Surabaya. Thesis, Stikes Hang Tuah Surabaya.
- Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Donsu. (2019). Psikologi Keperawatan. Pt Pustaka Baru.
- Fatharanni, M. O., Angraini, D. I., & Oktaria, D. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medula*, 9(50), 26–37.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 3(1), 11.
- Fikawati & Sandra. (2017). Gizi anak dan remaja. Ed. 1. Cet. 1. Depok : Rajawali Pers.
- Florence, A. G. (2017). Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 1–133.
- Hanifah, L., & Suparti, S. (2017). Hubungan Usia Dengan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri ( Sadari ). *Jurnal.Stikesmus*, 8(2), 39–47.
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan Antara Asupan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411.
- Kemendes RI Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta
- Kristian, K., Kurniawan, F., & Kurniadi, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Jakarta. *Jmj*, 7(2), 245–257.
- Lampus, C., Manampiring, A., & Fatimawali, . (2016). Profil status gizi pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.
- Laenggeng. A. H, Dan Lumalang.Y, (2015), ‘Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu’, *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1, 1, Pp. 49–57*.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 2(1).
- Marmi. (2014). Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar.
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Hepti Muliyati, Ahmil, Lastri Mandola. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Pt Rineka Cipta.
- Noviasty, R., & Susanti, R. (2020). Perubahan Kebiasaan Makan Mahasiswa Peminatan Gizi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (Jkmm)*, 2(2), 90.

- Nurbaeti, T. S., & Barizah, S. N. (2019). Status Gizi Remaja Di Smkn 1 Indramayu. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 31–42.
- Nurdzulqaidah, R., Pradananta, K., & Yuniarti. (2019). Korespondensi: Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 2, 14–22.
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan , Sikap , Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Dunia Gizi, 2(2), 63–70.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69–75.
- Puspasari, N., & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dan Asupan Makan Balita Dengan Status Gizi Balita (Bb/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2), 952–957.
- Raule, L. R., Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Remaja Di Jemaat Gmim Kalvari Kombos Timur. *Kesmas*, 11(4), 59–65.
- Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., & Fitria, F. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang Tahun 2021. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(2), 154–161.
- Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2022). Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang. 7(2), 154–161.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian. Kementerian Kesehatan Ri.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment Of Knowledge, Attitudes And Behavior Of Balanced Nutrition And Nutritional Status In Adolescents At Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183.
- Shaliha, T. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*.
- Siburian, A. (2016). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 3 Singingi Hilir Tahun 2016. Skripsi. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Sofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompo Makasar. Skripsi. Universitas Hasanudin Makasar.
- Sulistiyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). Hubungan Antara Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di Poli Kandungan Di Rsu Jasem, Sidoarjo. 6(2), 40–43.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I., Rezkina, E., & Agustin, C. A. (2016). *Penilaian Status Gizi (2nd Ed.)*. Egc.
- Tennisa H. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Aplikasi Gizi Seimbang Berbasis Android terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Dewasa Awal di SMAN 6 Bandung

- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi Siswa Man Medan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.
- Ubro, I. (2014). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 2(1).
- Usdeka, M., Sumardilah, D. S., & Mindo, L. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`Arif Baturaja*, 8(1), 35–42.
- Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations Between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake And Nutritional Status Of Adolescents. *Public Health*, 10(2), 2239.
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29.
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi kesehatan tentang pola makan dan latihan fisik untuk pengelolaan remaja underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64-70.